

## 預防禽流感

### 禽流感

禽流感 (H5N1)是甲型流感的一種，一般只影響禽類；但禽流感病毒也偶然會經由禽鳥感染人類。到目前為止，禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低。感染禽流感的初期病徵與普通流感相似，包括發燒、肌肉痛、咳嗽及喉嚨痛。但較易導致高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭及死亡。

### 給公眾的健康忠告

- 應盡量避免接觸雀鳥和家禽
  - 應盡量避免接觸雀鳥和家禽及其糞便，因染病的雀鳥和家禽的糞便中可能會帶有病毒。
  - 如曾接觸雀鳥或家禽及其糞便，要立刻用梘液和清水徹底洗手。
- 保持良好的個人衛生
  - 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。
  - 打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻，並用紙巾把痰或分泌物包好及妥善棄於有蓋垃圾桶內。其後用梘液和清水洗手。
- 增強身體抵抗力及實踐健康生活。均衡飲食、適量運動、充足休息，減輕壓力和避免吸煙，都是增強抵抗力的方法。
- 進食家禽肉類和蛋前應徹底煮熟。
- 保持良好的環境衛生
  - 確保室內空氣流通。
  - 如身體不適，最好避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方。
- 如出現呼吸道的徵狀，應戴上口罩，並立即求診。

### 更多資料

市民如欲獲得更多資料，可瀏覽衛生署衛生防護中心網站 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)，或致電衛生署 24 小時健康教育錄音熱線：二八三三 〇一一一查詢。

衛生防護中心

二零零五年 八月